

## カラダにいい話。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の医師による健康コラム。  
病気の病状・予防法・治療法など健康について掲載いたします。

# 糖尿病とはどんな病気？ ～知っておいてください～

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院  
倉敷生活習慣病センター 診療部長 青山 雅



先日、糖尿病の教育入院の患者さんたちと、「糖尿病とはどんな病気ですか？」と話し合いました。一つ目：糖尿病とは尿から糖が出る病気かな。

二つ目：血糖が上がる病気？

三つ目：インスリンが出なくなる病気かなという、お答えでした。

では、糖尿病では、どうしてそのようなことが起こるのでしょうか。

### 《血糖って何？》

その前に、血糖ってなんですか？と質問すると、皆さん、本当のことはわかりません。血糖とは、血液中のブドウ糖の濃度です。

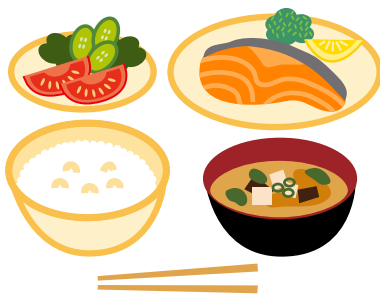
ブドウ糖とは、はて何？

私たちが食べている炭水化物は、ブドウ糖に分解されて初めて、細胞の1個、1個に取り込まれ、エネルギーになります（蛋白質や脂肪はブドウ糖にはなりません）。私たちが、主食として食べている米、パン、うどん、そうめん、イモなどは、小腸で分解されて、6つのブドウ糖になります。その後、小腸から吸収されて、血管の中を流れます。

ブドウ糖が血管の中にはいると、膵臓からインスリンが分泌されてブドウ糖の濃度（血糖値）を調節します。すなわち、空腹時血糖は110mg/dl以上、食後2時間後の血糖値は140mg/dl以上にはならないように、自動的に調節されています。糖尿病になるとその自動調節が破壊されてしまうので、血糖値が200mg/dl以上になったりします。

（血糖値が200mg/dl以上の人は糖尿病になっている可能性が高いので病院を受診してくださいね。）

なぜ、自動調節が壊れるかということ、血糖が上がっても、インスリンがすぐに出なくなることによって起こります。また、血糖値が170mg/dlを超えると、尿からブドウ糖が排泄されます。そのために尿から糖が出るという状態になるのです。これが、糖尿病の本質です。



### 《合併症は》

血糖値が上がると、血管の内皮細胞という、血管を内側から守っている細胞が傷つき、糖尿病の3大合併症（神経障害、網膜症、腎症）や動脈硬化（脳梗塞、心筋梗塞、足壊疽）を引き起こします。予防するためには合併症が起こらない範囲に血糖値をコントロールすることが必要です。

### 《血糖コントロールのコツ》

血糖をコントロールするにはコツがあります。皆さんが苦手とする食事療法ですが、まず、炭水化物がブドウ糖になるわけですから、ご飯、パン、うどん、そうめん、

イモは、計りで測って指示どおりに食べる。食事療法を学ぶことは、血糖値をあげない範囲で、食べられる量がわかりますから安心して食べられるものの種類が増えることとなります。果物やお菓子などは、食べる時間を間違えると、同じ物でも、血糖があがります。

●間食ではなくて食事のすぐ後に少し食べる。

●食事は毎日、同じ時間に食べるようにする。

●夕食は6時か7時頃に食べる。

●寝る前には食べない。

など食事をする時間も血糖値に関係してきます。

また、運動に関しては、食事が終わってから、30分から1時間後に、10分ぐらい、1日3回、散歩すると、確実に血糖値が下がります。運動する時間を間違えると骨折り損のくたびれ儲けになるので注意して下さい。明日から炭水化物の取り方、食事時間、運動する時間を考えて実行してみてください。確実に血糖値が下がりますよ。

